



„HERZHÖREN“-EIN YOGA-RETREAT IM SUTRA HOUSE

Während diesem verlängerten Wochenende schalten wir ein paar Gänge zurück und lauschen tief nach innen. Wir schenken unserem Herzen Gehör, verleihen ihm Ausdruck und setzen vielleicht sogar eine Absicht, um lang vernachlässigte Bedürfnisse oder gar Herzenswünsche zu verwirklichen. Wir lassen uns im Yoga auf Körper und Atem ein, singen Mantren, pflegen kleine Rituale, schreiben und tauschen uns im Gespräch miteinander aus.

Die an Inspirationen reiche Yoga-Praxis mit der Berner Yogalehrerin **Elisa Malinverni** und das neue **Sutra House** bieten uns den perfekten Rahmen dafür.

„Herzhören“ – Ein Yoga-Retreat vom 25. bis 28. Juni 2020 im neuen Sutra House in Riehen bei Basel.

Für weitere Infos siehe www.yoga-to-go.ch
Anmeldung bitte mit E-Mail an valerie@yoga-to-go.ch